نگاه

رز سمبل زیبایی و عشق

سپیده سلیمی

رز معطر زیباترین گل جهان شناخته شده است و بسیاری از شاعران و نویسندگان از زیبایی و عطر دل‌انگیز آن سروده و نوشته‌اند و چه بسیار هنرمندانی که هنر خود را وقف بازآفرینی زیبایی فوق‌العاده این گل کرده‌اند. اما گل رز علاوه بر زیبایی و عطرافشانی خواص فراوان دیگری نیز دارد که خواص دارویی چشمگیر از آن جمله‌اند. گلبرگ‌ها و برگ‌های رز اثری خنک‌کننده دارند و چنانچه همراه با چای دم شده باشند قادرند تب را کاهش دهند و سموم را از بدن برانند.

خواص دارویی رز سال‌ها است که شناخته شده و مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. رومیان باستان ۳۲ خاصیت دارویی برای رز قائل بودند و ابوعلی سینا که برای اولین بار از رز گلاب گرفت از خواص درمانی آن بهره می‌برد. ساکنین اولیه آمریکای شمالی نیز برای تسکین سوزش سر معده و ناراحتی‌های معده چای دم‌شده با گلبرگ‌های رز می‌نوشیدند.

رز موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها شده و شش‌ها را تقویت می‌کند از این‌رو برای افرادی که بدنی ضعیف دارند و از مصونیت کمی برخوردارند مفید است. چای گلبرگ رز عوارض و نشانه‌های سرماخوردگی، آنفلوآنزا، زکام و گرفتگی‌های برونشی را از بدن دور می‌کند.

انواع رز با عفونت‌های دستگاه گوارش مبارزه می‌کند و خوردن آنها موجب می‌شود پس از مصرف

یک دوره آنتی بیوتیک در میزان باکتری‌های بی‌ضرر و مفید موجود در دستگاه گوارش تعادل برقرار شود. گلبرگ‌های رز مانند دکونژستان عمل می‌کنند و در عین حال مدر هستند به همین جهت باعث دفع سموم و مواد زائد بدن از طریق تولید بیشتر ادرار می‌شوند. ترکیبات قابض موجود در رز موجب بند آمدن خونریزی‌ها، خشک شدن خلط و ترشحات و توقف اسهال می‌شود. رز همچنین برای کبد مفید است.

کاسبرگ رز و گلبرگ‌های آن اثر آرامش‌بخش و بهبوددهنده بر روی سیستم عصبی دارند و افسردگی را از میان برده، خستگی را کاهش می‌دهند.

پیش از جنگ جهانی دوم کاسبرگ رز وحشی یکی از منابع سرشار ویتامین «ث» در قلمرو گیاهان شناخته می‌شد. کاسبرگ رز همچنین غنی از ویتامین‌های «آ»، «ب» و «ک» است. در آن زمان از کاسبرگ رز شربتی تهیه می‌شد که در طول دوران جنگ جیره‌بندی شده بود و برای افزایش مقاومت بدن کودکان در برابر عفونت‌ها و درمان سرماخوردگی معمولی به آنها خورانده می‌شد. این شربت یا عصاره چنانچه از محفظه خالی دانه رز تهیه شود درمانی مفید برای اسهال و ناراحتی‌های معده، سوءهاضمه و حالت تهوع است.

از طعم شیرین و عطر خوش رز نیز به عنوان پوششی برای طعم و بوی سایر گیاهان دارویی در داروها بهره گرفته می‌شود.

گلاب استخراج شده از رز پاک‌کننده ایده‌آل برای پوست است. پاک کردن پوست با گلاب چین‌های ظریف و سطحی پوست را باز می‌کند و التهاب و سرخی آن را از میان می‌برد ضمن آنکه در درمان آکنه و دانه‌های سرسیاه روی پوست مفید است. گلاب بازسازی سلول‌های پوست را تسریع و خستگی و سرخی پلک‌ها را برطرف می‌کند. همچنین التهاب خراش‌ها و تورم ناشی از پیچ‌خوردگی مفاصل را بهبود می‌بخشد.

دم‌کرده رز دهان‌شویه‌ای مفید است و برای درمان خشکی و ترک لب‌ها می‌توان از روغن رز سود برد. اما مصرف خوراکی رز برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند موجب تحریک رحم شود.

در ایران از گلبرگ‌های گل رز محمدی مربایی خوش‌طعم تهیه می‌شود که در اینجا به روش تهیه آن اشاره می‌کنیم.

تقریباً هم‌وزن گلبرگ رز مورد نظرتان شکر در نظر بگیرید. مقداری آب در قابلمه‌ای بریزید و روی آتش اجاق گاز به جوش آورید. گلبرگ‌های رز پاک شده را در آب جوش بریزید و بگذارید حدود دو دقیقه بجوشد سپس آن را در یک آبکش خالی کنید و با آب سرد آبکشی نمایید. به این ترتیب به اصطلاح تلخی گل گرفته می‌شود. بگذارید آب اضافی گل کاملاً رفته و تقریباً خشک شود.

شکر را با مقداری آب در قابلمه‌ای بریزید و بگذارید بجوشد تا قوام آمده و به غلظت مورد نظر برسد، کمی زعفران در آن بریزید و سپس گلبرگ‌ها را اضافه کنید. بگذارید چند جوش بزند. سپس مربا را در ظروف شیشه‌ای دردار استریل بریزید.

باغبانی

باغچه‌ای با لاله‌های نورانی

الهام اسمعیلی

شکل و ترکیب ظاهری ساده و زیبای گل لاله، همواره از روزگاران قدیم نیز مورد توجه تولیدکنندگان انواع شمعدان‌ها و چراغ‌ها بوده است. همه ما نیز نمونه‌های مختلفی از این قبیل شمعدان‌ها و چراغ‌ها را که به جهت شباهت فرم حباب آنها به گل لاله به چراغ‌ها و یا شمعدان‌های لاله معروف هستند، در خانه قدیمی‌های خانواده‌مان دیده‌ایم.

این تعلق خاطر تولیدکنندگان، امروزه نیز به تولید شمعدان‌های گوناگونی از جنس‌های مختلف مانند کریستال، نقره، بلور و غیره با فرم گل لاله و یا شبیه به آن منجر شده است که نمونه‌های آنها به وفور در فروشگاه‌های مربوطه عرضه می‌شوند. حال از آنجا که شرایط آب و هوایی فصل این امکان را فراهم کرده است که در صورت داشتن حیاط و باغچه‌ای زیبا و سرسبز، با قرار دادن میز و چند صندلی ساعاتی را از فضای سبز موجود و هوای مطبوع بهاری لذت ببرید، با ابتکاری زیبا و با استفاده از ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین لوازم، لاله‌های نورانی در قالب شمعدان‌های پایه‌بلند درست کرده و با نور حاصل از شمع‌ها آن هم در چنین شمعدان‌های زیبایی به محیط زینتی مضاعف ببخشید. این زیبایی در هنگام تاریک بودن هوا جلوه‌ای بی‌مثال خواهد داشت.

– تعدادی کاسه کوچک آلومینیومی یک‌بار مصرف در دو اندازه به صورتی که کاسه‌های کوچک‌تر به راحتی در داخل کاسه‌های بزرگ‌تر قرار گیرند، تعدادی چوب حصیری بلند، تعدادی شمع مخصوص زیر ظروف برای گرم نگه داشتن غذا (شمع وارمر)، رنگ، یک عدد ماژیک به رنگ دلخواه، قیچی، رنگ ویترای یا رنگ روغنی ساختمان و یا رنگ آکریلیک به رنگ‌های دلخواه، قلم‌مو، پونز ۲/۵ سانتی‌متری یا سوزن ته‌گرد بلند، چسب حرارتی، تعدادی شمع کوتاه استوانه‌ای (در صورت دلخواه)

نحوه ساخت: ابتدا بر روی لبه هر یک از کاسه‌های بزرگ آلومینیومی هلال‌هایی با ماژیک کشیده و سپس با قیچی ببرید. به این ترتیب از همان ابتدای کار فرم گل لاله حاصل می‌شود. لاله‌های آلومینیومی را با رنگ ویترای و یا هر رنگ قابل شست‌وشوی دیگری رنگ‌آمیزی کرده و در صورتی که رنگ نیاز به صرف مدت زمانی برای خشک شدن دارد، آنها را در معرض هوا قرار دهید تا خشک شوند.

حال نوبت به رنگ‌آمیزی کاسه کوچک‌تر داخل گل لاله می‌رسد. آن کاسه‌ها را نیز با رنگی هماهنگ با لاله‌ها و یا همرنگ آنها پوشش دهید. چوب‌های حصیری را نیز به طول‌های دلخواه بریده و به رنگ سبز تیره یا قهوه‌ای رنگ‌آمیزی کنید. برای این منظور نیز از رنگ‌های روغنی ساختمانی، آکریلیک و یا اسپری رنگ استفاده کنید. البته پوشش آنها با نوارهای سبز مخصوص گلسازی نیز روش دیگری است.

پس از طی مدت زمان کافی برای خشک شدن رنگ کاسه‌ها، کاسه‌های کوچک‌تر را در داخل کاسه‌های لاله‌ای شکل بزرگ‌تر قرار داده و با استفاده از چسب حرارتی به هم بچسبانید. سپس هر یک از لاله‌ها را با فرو کردن پونز و یا سوزن ته‌گرد از داخل لاله به داخل چوب به هم متصل کنید. در واقع این چوب نقش ساقه گل لاله را ایفا می‌کند. به این ترتیب شمعدان‌های لاله‌ای شکل باغچه‌تان آماده می‌شوند. حال انتهای ساقه‌های حصیری شمعدان‌ها را در محل‌های مورد نظر در میان گیاهان باغچه و در داخل خاک فرو کنید. برای شمع داخل آن نیز دو راه وجود دارد یا می‌توانید از شمع‌های وارمر استفاده کرده و یا آنکه شمع‌های استوانه‌ای کوتاه را به‌کار برید.

نکته: اگر می‌خواهید از شمع‌های استوانه‌ای استفاده کنید برای آنکه بهتر در میان شمعدان قرار گیرند، کاسه‌های آلومینیومی شمع‌های وارمری که در خانه برای منظورهای مختلف استفاده می‌کنید را دور بریزید. پس از سوختن کامل فتیله آنها کاسه خالی را در داخل کاسه داخلی شمعدان قرار داده و با چسب حرارتی محکم بچسبانید. حال برای این شمعدان‌ها، شمع‌هایی انتخاب کنید که قطر آنها برابر با قطر کاسه شمع وارمر باشد.

اعصاب و روان

اسراری در تعاملات انسانی

سعید صورتی

زندگی انسان بدون ارتباطات امکان‌پذیر نیست. ما در یک اجتماع بزرگ (مثل شهر یا کشور) به صورت گروهی زندگی می‌کنیم. پس من در طول شبانه‌روز مدام در ارتباط با سایرینم. من با پدرم، مادرم، دوستانم، رئیس شرکتم، اقوامم، همسرم، فرزندانم، بقال سرکوچه‌ام، مشتری‌هایم و خیلی‌های دیگر در ارتباطم. حتی اگر شما یک زاهد گوشه‌نشین هم باشید و مدعی باشید که با هیچ‌کس در ارتباط نیستید باز هم نمی‌توانید منکر ارتباط شوید. چون به هرحال شما با خودتان در ارتباطید.

در تنهایی‌ها ما اغلب با خودمان حرف می‌زنیم. تجربیات گذشته را مرور می‌کنیم، خاطرات را بررسی می‌کنیم، ناراحت می‌شویم، خوشحال می‌شویم، تعجب می‌کنیم و گاهی از دست خودمان خسته می‌شویم. اینها نشانه‌های ارتباط است. پس می‌توان ارتباط را برخوردی دانست که طی آن یکی از طرفین یا هر دو متاثر از جریان برخورد شوند. در این صورت محدوده ارتباطات به تعاملات انسانی (یعنی ارتباط دو انسان با یکدیگر یا یک انسان با خودش) خلاصه نمی‌شود. بعضی‌ها با حیوانات رابطه خوبی دارند و بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند. بعضی با گیاهان، بعضی با کوه و بعضی با دریا رابطه خوبی دارند. از دیدگاه اینان دریا زنده است. می‌بیند، حس می‌کند، می‌فهمد و پاسخ می‌دهد. این یک حقیقت است. دریا شعور دارد اما نه از جنس شعوری که ما فکر می‌کنیم. حال به این فکر کنید که چقدر از زندگی‌تان و از طول عمرتان به ارتباطات می‌گذرد و چقدر زندگی شما متاثر از روابطتان است؟ یک نوزاد را در شکم مادرش فرض کنید. اگر رابطه‌اش با مادر قطع شود او خواهد مرد. چرا که رگ حیات و تغذیه نوزاد در ارتباط با مادرش است. اگر مادر آسیبی ببیند او نیز از این آسیب بی‌تاثیر نخواهد ماند. اگر مادر در شرایط بحرانی باشد او نیز از این بحران آسیب خواهد دید و هزار تاثیر متقابل دیگر. پس تاثیر متقابل یک رکن اصلی در ارتباط است. ما در طول زندگی ناچار به ارتباطیم و قطعاً این ارتباطات بر سرنوشت ما تاثیر مستقیم و غیرمستقیم خواهد داشت. یک رابطه مناسب موجب رشد و پویایی فرد می‌شود. یک رابطه مناسب آن است که بر توانایی‌ها، انگیزه‌ها و نهایت شعور و آگاهی فرد بیفزاید. یک رابطه مناسب پر است از محبت اما امان از روابط نامناسب. انرژی و زمان ما محدود است. اولین بلایی که در یک رابطه نامناسب به سر طرفین می‌آید از بین رفتن زمان و انرژی طرفین است. حتماً شما هم این جمله را از دهان افراد بزهکار و در گرفتاری افتاده شنیده‌اید که در پاسخ به سئوال چه شد که این‌طوری شد می‌گوید: دوست بد، رفیق ناباب! از نظر علوم ارتباطات یک فرد معتاد کسی است که رابطه‌اش با مواد مخدر برقرار شده و تحت تاثیر این رابطه قرار گرفته است. هرچه عمق این رابطه بیشتر شود تاثیرات آن نیز بیشتر می‌شود. فرد معتاد هر روز و هر روز به اصل اعتیاد و مواد مخدر نزدیک‌تر می‌شود. از این دیدگاه عاشق کسی است که رابطه‌اش با جریان عشق و محبت برقرار شده است. حال این جریان در یک مجلس مخالف تجلی داشته باشد یا در پدر یا مادر فرد عاشق. حال هرچه رابطه فرد با جریان عشق بیشتر شود محبت بیشتری دریافت می‌کند. شور بیشتری بر زندگی‌اش می‌بارد و هر روز احساس زنده بودن را بیش از پیش درک می‌کند. چون جنس عشق از جنس زندگی است و زنده‌کننده است. من چگونه می‌توانم خودم را بشناسم؟ تنها در صورتی که رابطه‌ام با خودم برقرار شود. در غیر این صورت هیچ‌گاه من خودم را نخواهم شناخت. چه چیزی در روابط ما در طول شبانه‌روز کم است که موجب خستگی و افسردگی ما در روابطمان می‌شود؟ محبت. هرچه را دوست بدارید با آن رابطه خواهید داشت و از آن برخوردار خواهید شد. آن را خواهید شناخت و آن چیز به تجربه شما درمی‌آید و شما متاثر از آن خواهید بود. حال رابطه شما با «خدا» چگونه است؟ اگر این رابطه برقرار شود چه اتفاقی در زندگی ما خواهد افتاد؟

طرح فیروزه مظفری، شرق

سلامت

آشپزخانه یا داروخانه؟!

مژگان عطایی: کابینت‌های آشپزخانه شما سرشار از زندگی است. مواد غذایی سالمی که می‌توانند از بیماری‌ها و صدمات جلوگیری کنند.

خشکبار: کاهش کلسترول

خشکبار حاوی مقادیر زیادی چربی مفید است که با کم کردن کلسترول خون از قلب محافظت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد ۲۱ هزار مرد را به مدت ۱۷ سال مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که آن دسته از مردانی که حداقل هفته‌ای دو بار خشکبار مصرف می‌کنند ۳۰ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی هستند. خشکبار همچنین منبع ویتامین‌های B و E و عناصر روی و منیزیم است که در معالجه ماهیچه‌ها و تاندون‌های کشیده شده موثر هستند.

آلو سیاه: موثر در درمان چین و چروک‌ها

آنتی‌آکسیدان‌ها از پیر شدن سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. میوه‌هایی مانند آلو و کشمش دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند. برای صبحانه مقداری کشمش را به سریل (صبحانه‌ای حاوی غلات که با شیر مصرف می‌کنند) اضافه کنید. اگر به غذای میان‌وعده نیاز دارید بهتر است که از کشمش، آلو یا انواع دیگر میوه‌های با پوست تیره استفاده کنید.

روغن زیتون: موثر در درمان صدمات ناشی از ورزش

روغن گیاهان دارای چربی مفید است. روغن زیتون همچنین به التیام دردهای عضلانی، کشیده شدن ماهیچه‌ها و صدمات مرتبط با ورزش کمک می‌کند و همچنین فشارخون را پایین می‌آورد.

ماهی: سلامت قلب

حتی یک تکه ماهی در هفته به محافظت قلب کمک می‌کند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که روغن ماهی باعث از بین رفتن اگزما (حساسیت) می‌شود.

گوجه فرنگی: موثر در جلوگیری از سرطان پروستات

بد نیست بدانید که مصرف گوجه فرنگی به دلیل داشتن ماده آنتی اکسیدان به نام لیکوپن (Lycopen) از ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

چای سبز: زندگی طولانی

راز چای سبز در این است که این ماده منبع بی‌نظیری از آنتی‌اکسیدان‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌ها روی سلول‌های بدن اثر حفاظتی داشته و به جوان ماندن سلول‌ها کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین سلول‌های سرطانی را بدون آسیب رساندن به بافت‌های سالم از بین می‌برند.

اندام

تصورات نادرست غذایی

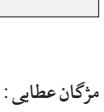
روز به روز در حال چاق شدن هستیم بدون اینکه از چگونگی آن باخبر باشیم. به گفته محققان مهمترین دلیل چاقی تصورات نادرستی است که از حذف، جانشینی یا افزایش برخی خوراکی‌ها در رژیم غذایی روزانه داریم. در اینجا به برخی از این تصورات که باعث چاقی می‌شود اشاره می‌کنیم. عده‌ای گمان می‌کنند که حذف چربی از غذا می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، البته درست است که خوردن حبوبات، میوه، سبزیجات و لبنیات که کالری پایین دارند به کاهش وزن کمک می‌کند، اما بسیاری از غذاها و دسرهای فاقد چربی مثل شیرینی و دسرهای منجمد کالری بسیار بالایی دارند. به همین دلیل است که ممکن است با استفاده زیاد از این غذاها وزن اضافه کنید. همیشه به میزان کالری غذاها دقت داشته باشید چون مقدار کالری است که باعث بالا رفتن یا پایین آمدن وزن می‌شود و یا اینکه ورزش دو یا سه بار در هفته به مدت نیم ساعت به کاهش وزن کمک می‌کند. هر مقدار ورزش البته بهتر از اصلاً ورزش نکردن است. من نمی‌خواهم بگویم که ورزش کردن بی‌فایده است. ورزش باعث سوختن کالری می‌شود و بسیار در کاهش وزن موثر است. اما از آنجا که ورزش با شدت متوسط بیشتر برای حفظ سلامتی است، به کاهش وزن کمک چندانی نمی‌کند. پس اگر می‌خواهید ورزش را به عنوان راهی برای کاهش وزن استفاده کنید، باید از حد متوسط بیشتر ورزش کنید. بهترین راه این است که ورزش را با یک رژیم غذایی مناسب و کم‌کالری ترکیب کنید.

فکر نکنید داروهای رژیمی راه بسیار خوبی برای شروع وزن کم کردن است.

داروهای لاغری فقط برای افراد چاق و آنها که مبتلا به بیماری‌های منجر شده از چاقی هستند مثل فشار خون و کلسترول بالا یا دیابت ساخته شده است.

به ویتامین‌ها متوسل نشوید. ویتامین‌ها معجزه نمی‌کنند و نمی‌توانند تاثیر غذاهای پرچربی و کم‌فیبر را خنثی کنند. سعی نکنید که از مکمل‌های ویتامینه به عنوان میان‌بر استفاده کنید. می‌توانید همین میزان ویتامین را با خوردن میوه‌ها و سبزیجات تامین کنید. هرچند اگر کمتر از ۱۵۰۰ کالری در روز استفاده کنید، به ناچار باید از مکمل‌های مولتی ویتامین استفاده کنید.

جدول شماره ۶۰۴

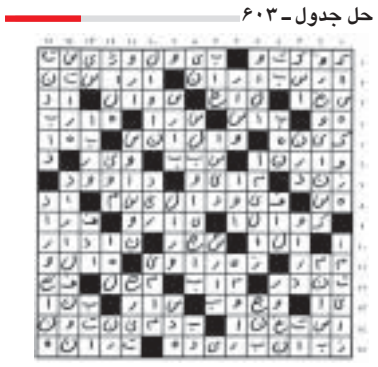


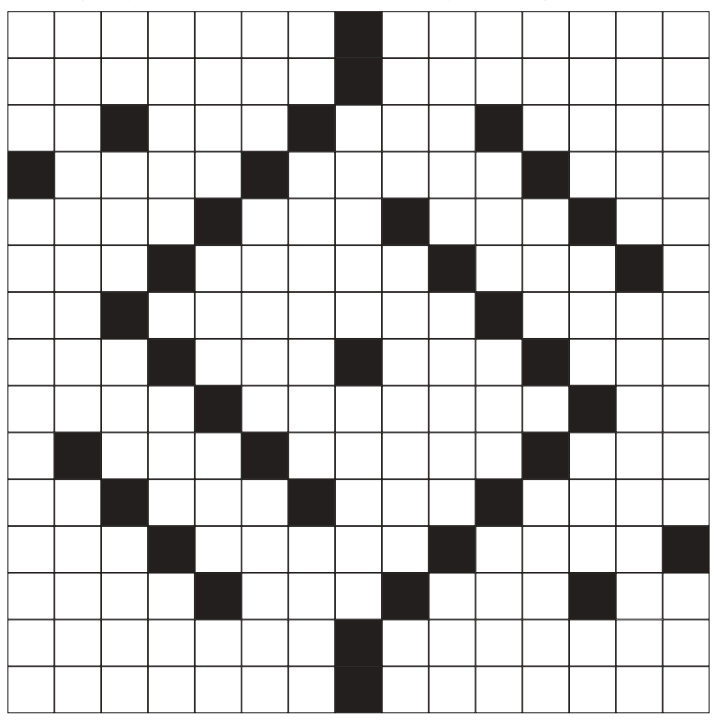
فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- نقاش و معمار مشهور ایتالیایی که آثار بسیاری از وی به‌جای مانده است- فتوت و جوانمردی. ۲- خوشبین به آینده- مقاومت و ایستادگی. ۳- مجازات و عقوبت- از شهدای گرانقدر دفاع مقدس- پنهانی و مخفی- عضو بازنده در عشق. ۴- گوشه و زاویه- واحد پول عراق- حفر کردن. ۵- قدم یک‌پا- میمون- فصل کتاب- شهری در ناحیه هس آلمان که مرکز تراش الماس است. ۶- مفتول فلزی هادی جریان الکتریسیته- نویسنده آمریکایی و برنده نوبل سال ۱۹۳۶- نجات‌یافته. ۷- نام دخترانه به‌معنی شریف‌تر- بهره‌گیری از اصول موضوعی و احکام از پیش ثابت شده برای ثابت کردن درستی یک حکم- عیب و عار. ۸- تقویت رادیویی- قله‌ای در سلسله جبال زاگرس- ثروت و دارایی- یکی از حبوبات خوراکی. ۹- آدم فقیر در بساط هم ندارد- مامور جابه‌جایی خطوط راه‌آهن- بنیانگذار. ۱۰- توجه و باریک‌بینی- شاعر تراژدی فرانسه و خالق کتاب بریتانیکوس- دفعه و مرتبه. ۱۱- قبا و جامه بلند عربی- ماست چکیده- اخلال‌کننده- ضمیر جمع. ۱۲- اصلاح و تعمیر- سروری و بزرگی- شهری در مراکش. ۱۳- سخن صریح- واژه استثنا- عقاید و نظرات- برادر عرب. ۱۴- برگه نتیجه امتحانات دانش‌آموز- بعد مرگ سهراب کاربردی ندارد. ۱۵- ربودن و دزدیدن- افراد فاقد شغل.

۱- فیزیکدان انگلیسی که کشفیات و اختراعات او در باب میدان‌های مغناطیسی و جریان الکتریسیته مهم است- گروه سواران. ۲- برد معروف- این آتش مظهر بی‌نظمی و آشفتگی است. ۳- اگر مربوط به خلیفه باشد بعضی‌ها خوب می‌بخشند- خالص و ناب- سوغات شهر گجرات هند- اثر و نشان. ۴- همزاد- وسیله ریختن مایعات از ظرفی به ظرف دیگر- گوبی و پنداری. ۵- ضمیر سوم‌شخص- واحد وزن قدیم معادل دوازده قیراط- نزدیک نیست- سعی و کوشش. ۶- نام دیگر سیاره تیر- فرو فرستادن- مجموع پیروان. ۷- نژاد مردم آلمان- یکی از مکان‌هایی که با قطع برق نیاز به مامورین آتش‌نشانی پیدا می‌شود- نفس آدم چاق و خسته. ۸- صندوق حمل اموات- بدون تظاهر. ۹- نقشه خارجی- ظرفیت و کارکرد- خرگوش. ۱۰- خالق کتاب تارزان- ترازنامه- یکسان و برابر. ۱۱- ستون میان خیمه- زباندار بی‌زبان- شانس و طالع- تردید و دودلی. ۱۲- روز جمعه- قسمتی از مرغ برای کباب کردن- پیش‌درآمد اصول. ۱۳- رمق و توان- درخت اعدام- احساس شرمساری از انجام کاری- بسیار فخرکننده. ۱۴- اطاعت کردن و فرمان بردن- پشت سر. ۱۵- دانشگاهی معروف در آمریکا- تلقیح و مایه‌کوبی.

حل جدول ـ ۶۰۳





گفتارها

راهکارهای رفع استرس سر جلسه امتحان

دکتر علیرضا داودی*

بیشتر مواقع دیده شده است که تعدادی از دانشجویان به‌رغم آمادگی قابل توجه برای امتحان به دلیل استرس فراوان در جلسه امتحان قادر به پاسخ دادن نیستند و نمره آنها برخلاف انتظار افت شدید پیدا می‌کند. علاوه بر نکاتی که در روزهای قبل از امتحان باید به منظور کاهش استرس انجام داد، حضور در جلسه امتحان نیز نیاز به رعایت پاره‌ای نکات دارد تا بتوان با حداکثر موفقیت جلسه را ترک گفت. در این فرصت کوتاه، اهم نکات لازم را به اختصار بیان می‌کنم.

■ **به‌طور کلی**

سعی کنید زودتر از موعد مقرر در محل امتحان حاضر شوید، مطمئن باشید وسائل مورد نیاز لازم را به همراه دارید، قبل از خواندن ورقه سئوالات، یک نفس عمیق بکشید، ابتدا یک‌بار سئوالات را بخوانید. بدون اینکه تصمیم بگیرید به کدامیک ابتدا پاسخ دهید. زمان لازم برای پاسخ‌دهی به هر سئوال را برنامه‌ریزی نمایید، از سئوالاتی که پاسخ به آن شما را دلگرم می‌کند آغاز کنید. اگر احساس می‌کنید مضطرب هستید نفس عمیق اما آهسته انجام دهید. با این کار خون‌رسانی به مغز افزایش می‌یابد، از اضطراب پرهیز کنید.

این طبیعی است که قبل از شروع پاسخ دادن کمی عصبی باشید اما زمانی بیشتر عصبی می‌شوید که نتوانید به درستی و روشنی فکر کنید، طبیعتاً اضطراب و ترس می‌تواند آن را تشدید کند. سریع‌ترین و موثرترین راه کاهش اضطراب و ترس:

–چشمان خود را ببندید و چندین بار عمیق و آرام نفس بکشید این عمل موجب آرام‌شدن تحریکات عصبی در شما می‌شود.

– بعد از امتحان هرگز خود را به خاطر پاسخ‌های غلط و یا احتمالاً سئوالاتی که پاسخ نداده‌اید. سرزنش و تنبیه نکنید. چرا که غالب موارد قضاوت ما در مورد امتحان و پاسخ‌های ما با واقعیت فاصله دارد.

– به خودتان درباره پاسخ‌های درست تبریک بگویید. و آنگاه به مواردی بپردازید که در آینده بهتر است آن را در خود جمع نکنید و با دوستان و آشنایان خود مطرح کنید.

– بعد از امتحان خصوصاً اگر امتحان آخر نباشد جشن نگیرید و الکل مصرف نکنید.

– دستورالعمل نحوه پاسخ دادن به سئوالات را که معمولاً بالای برگه سئوالات نوشته می‌شود به دقت بخوانید و مطمئن شوید که آن را فهمیده‌اید.

– خوش خط و خوانا بنویسید.

■ **انواع امتحان**

به طور کلی امتحان به دو گروه تستی و تشریحی تقسیم می‌شود. تستی خود به زیرگروه‌های دیگری تقسیم می‌شود که شامل تست‌های صحیح یا غلط، انتخاب پاسخ صحیح از بین چند جواب، پرکردن جاهای خالی و یا مطابقت دادن چند جمله است.

■ **امتحان تشریحی**

شخص باید مطالب مهم را همراه با جزئیات آنها به یاد بیاورد و آنها را در ذهن خود سازماندهی کند. جواب سئوالات تشریحی غالباً کوتاه است که در یک جمله یا دو جمله خلاصه

می‌شود. اما گاه لازم نیست در پاسخ به یک سئوال تشریحی پاسخی طولانی داد.

اگر امتحان به‌صورت تستی است به خاطر بسپارید که:

الف– گزینه‌ها مطلقاً یا غلط است یا صحیح.

ب– به کلمات کلیدی در سئوال دقت نمایید. همه، بیشتر، بعضی، هیچ، هرگز، کمترین، همیشه، مساوی، حداکثر، بزرگ‌ترین، کمتر، بالاترین، پائین‌ترین و بیشترین در یک جمله کلمات کلیدی محسوب می‌شوند و در صورتی که بدون توجه به آن گزینه صحیح را انتخاب کنید احتمال اشتباه زیاد است. در تست‌هایی که باید دوبه‌دو جملات را با هم مطابقت داد (match) ابتدا تمام جملات را بخوانید تا بتوانید تمام احتمالات را در نظر بگیرید. در سئوالاتی که باید جای‌خالی را پر کنید این سئوال‌ها بیشتر به سئوالات تستی شبیه هستند تا تشریحی و غالب اوقات استاد چیزهای خاصی در ذهن دارد و سعی کنید با شناختی که از استاد دارید و با در نظر گرفتن آن جواب دهید. برای تغییر دادن جواب‌های تست محافظه‌کار باشید چرا که تجربه نشان داده است که معمولاً اولین جواب صحیح‌ترین جواب است. در امتحان تشریحی به سئوالات پاسخ روشن و واضح دهید. از لفاظی بپرهیزید و مستقیماً به جواب بپردازید. از ارائه اطلاعات نامربوط هرچند علمی، در صورتی که ارتباطی با سئوال ندارد بپرهیزید. ارائه اطلاعات نامربوط موجب ضعیف‌شدن جواب شما می‌شود صرفاً به آنچه صورت مسئله از شما می‌خواهد بپردازید.

جواب‌ها را با دلیل ثابت کنید.

بعضی از سئوال‌های تشریحی از شما دلیل می‌خواهد در این صورت ممکن است راه‌های متنوعی برای اثبات وجود داشته باشد. اگر نمی‌دانید سئوالی نیاز به اثبات دارد از استاد راهنمایی بخواهید. در سئوالات تشریحی نیز به کلمات کلیدی توجه کنید: از شما می‌خواهند شباهت‌ها، تفاوت‌ها و غیره را توضیح دهید. درس خواندن و مرور درس‌ها را چند ساعت قبل از شروع امتحان متوقف کنید چرا که در آن زمان امکان یادگیری وجود ندارد و علاوه برآن ممکن است به نکته‌ای برخورد کنید که آن را نمی‌دانید و در نتیجه بر استرس شما افزوده شود.

با دوستان خود قبل از شروع امتحان راجع به امتحان صحبت نکنید چرا که آنها هم چون شما اضطراب دارند و اضطراب می‌تواند مسری باشد!!!

لباس مناسب بپوشید. اگر از وضعیت سالن امتحان خبر دارید، لباس مناسب با شرایط آب و هوایی سالن بپوشید و اگر فکر می‌کنید سرد است جوراب کلفت بپوشید.

* مدرس دانشگاه تربیت معلم

بخش پایانی